МАМА

Issue 3 **NEWSPAPER FOR PARENTS** October, 2013


Людмила и Викуся Яцук. г.Саммамиш

В этом номере:

* Зачем взрослые и дети наряжаются в различные костюмы и пугают друг друга?

*Каталог общеобразовательных центров и садиков.

*Как избежать послеродовой депрессии.

*Факты о тыкве

*Высказывания о воспитании Гилберта Кийта Честертон

Зачем взрослые и дети наряжаются в различные костюмы и пугают друг друга?

Если вы мало знаете о празднике Хэллоуин, то в этой статье вы сможете найти много нового и интересного для себя.

Корни этого удивительного праздника начинаются со времен дохристианской эпохи. Племена кельтов, проживавшие на территории Англии, Ирландии и Северной Франции, делили год на две части – зиму и лето. 31 октября считалось у них последним днем уходящего года. Этот день также означал окончание сбора урожая и переход на новый – зимний сезон. С этого дня, согласно приданию племени кельтов, начиналась зима.

Празднование Нового года происходило в ночью на первое ноября. В эту ночь по древнему поверью кельтов миры живых и мертвых открывали свои двери, и обитатели потустороннего мира пробирались на землю. Кельты называли эту ночь Самайном или

Продолжение на стр. 2

«Материнская грусть» или как избежать послеродовой депрессии?

Малыш, которого вы так долго ждали, родился, а вместо радости на вас вдруг напала тоска. Попробуем разобраться, что же с вами происходит.

Послеродовая депрессия известна давно, ее описание упоминается в медицинских трактатах, начиная с IV в. н. э. По мнению психологов в слабой форме, которую часто называют «материнская грусть», это состояние отмечается почти у 50% женщин, а наиболее жесткую форму имеет в 1% случаев.

«Материнская грусть» — это состояние плаксивости, пониженного физического и эмоционального тонуса, общей усталости, которое чаще всего наступает, когда первые яркие впечатления от ребенка и своего материнства уже прошли — усталость накапливается, а удовольствия от общения с ребенком еще недостаточно. Продолжение на стр. 3


- С днем рождения, мама!!!

Синдром измученной хозяйки. Стр.8



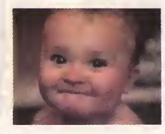
Суп из тыквы *(быстрый рецепт)*

стр.2



Смотрите спетакли всей семьёй!

Информация на стр.4



АНЕКДОТЫ

стр.2

Факты о тыкве.

Ближайшие родственники тыквы - кабачки, огурцы, корнишоны и арбузы.
Тыкву начали выращивать в Северной Америке 5 тысяч лет назад.
В 1584-м французский исследователь Жак Картье сообщил о том, что нашел "огромные арбузы". По-английски это звучало "помпионс", что потом превратилось в "пампкинс".
Тыквенные цветы съедобны.
Индейцы жарили ломтики тыквы на костре, а из полосок вяленой тыквы делали коврики.
Тыквы малокалорийны и богаты клетчаткой. Они хороший источник витаминов А и В, калия, белка и железа.
Самая большая тыква в мире весила 480 кг. Ее вырастили Пола и Натан Зер в Лоувилле, штат Нью-Йорк, в 1996 году.
Питательная ценность семян тыквы возрастает с их старением.
Самый большой тыквенный пирог весил 160 кг и имел в диаметре 152 см.
Тыква на 90% состоит из воды.
Первые американские поселенцы вырезали верх у тыквы, удаляли семечки, наполняли внутренность молоком, специями и медом, а потом запекали в горячей золе.





Фртография выполнена Натальей Мадсен, Калифорния

Зачем взрослые и дети наряжаются в различные костюмы и пугают друг друга?

(продолжение)

Самхэйном. Для того чтобы не стать жертвами духов и приведений, кельты гасили в своих домах огонь, надевали на себя звериные шкуры, чтобы отпугивать незваных пришельцев. Символом праздника была тыква. Она не только означала окончание лета и сбора урожая, но и отпугивала злых духов священным огнем, который зажигался внутри нее.

Эта традиция передавалась из поколения в поколения вплоть до первого века н.э. После вторжения римлян, кельты, живущие на островах Британии и Ирландии, были вынуждены отказаться от большинства языческих обрядов и обычаев и принять христианскую веру. Однако народ помнил о Самхэйне и передавал рассказы о нем своим потомкам.

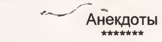
Согласно приказу Папы Григория III в девятом веке праздник День всех святых был перенесен на первое ноября. Этим христианская церковь хотела искоренить языческие традиции, однако случилось обратное - Самайн начал праздноваться вновь.

Предпраздничная ночь, в староанглийском языке, звучала как All Hallows Even (Вечер всех святых), или сокращенно -

Hallowe'en, еще короче - Halloween. Так и появилось современное название этого праздника.

Праздник Хэллоуин отмечается до сих пор по традициям Самхэйна. Этой ночью люди надевают различные костюмы, устраивают маскарады и конкурсы. Главным символом праздника, как и столетия назад, остается устрашающего вида тыквенная голова с горящей свечой. Этой ночью дети стучатся в дома и кричат: «Угощай или пожалеешь!».





Анекдоты

****

-А вот я дураков люблю.
- А ты кто?
- Работа.

***

Если вы хотите вырастить хороших детей, тратьте на них в два раза меньше денег и в два раза больше времени.

****

- Как вы воспитали такого хорошего мальчика?
- Ложь, угрозы, шантаж.

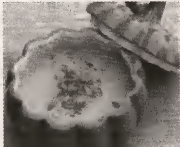
*****

Народная примета: если программист в рабочее время играет, значит - либо у него мало работы и большая зарплата, либо у него много работы и маленькая зарплата.

Рецепт. Суп из тыквы.

Тыкву разрежьте на маленькие кусочки, потушите в небольшом количестве подсоленной воды и протрите через сито. Залейте молоком, заправьте слегка поджаренной мукой, добавьте сахар и натертую лимонную цедру. При подаче на стол положите в суп сливочное масло и толченую корицу или мелко нарезанную зелень. Вместо муки для заправки можно взять манную крупу, тогда суп будет более густым и диетическим.

На 500 граммов тыквы — стакан воды,
2 стакана молока, 2 столовые ложки пшеничной муки или столовая ложка манной крупы, столовая ложка лимонной цедры,
3 столовые ложки сахарного песку,
2 столовые ложки сливочного масла,
чайная ложка толченой корицы или укропа, петрушки, кинзы, соль по вкусу.



Приятного апетита!

Детские сады.

AUBURN
"Колобок".. 1(253)335-5251
BELLEVUE
Маленький Львёнок............................1(206)412-7048
Детский Садик "Tweeting Tots"...........1(206)334-0607
Садик "Сароджини"............................ 1(425)564-0375
Садик у Ирины.................................. 1(425)865-0640
"Rainbow" Day care...........................1(425)455-7225
Садик у Светланы.............................. 1(425)497-9343
Садик у Дины..................................... 1(206)226-1230
Садик у Ксюши................................... 1(206)795-5147
Fairyland Daycare............................... 1(425)753-5509
Teddy Bear...1(206)766-0698
BOTHEL
В "Кругу Друзей"................................ 1(425)273-6136
KENT
Детский Учебный Центр «Фортуна»... 1(253)677-2417
Sunshine Family Day Care.................. 1(253)236-5967
Детский Сад "Одуванчик" .... 1(253)236-0276
KIRKLAND
Садик "Пчёлка"................................ 1(206)552-3964
Sunflower Day Care........................... 1(425) 636-8785
Золотой Ключик................................. 1(425)242-1212
Sunnyside... 1(425) 821-4565
Little Hearts...................................... 1(425) 821-4565
Bright Start Academy........................ 1(425) 457-9951
LYNWOOD
Tatyana's Day Care........................... 1(425)772-7737
Dianna's Day Care............................. 1(206)914-9340
Olga's Childcare................................ 1(425)350-6315
MUKELTEO
Family Home Child Care..................... 1(425)350-4837
Домашний Детский Садик................ 1(425)633-9205
NEWCASTLE
У Светланы...................................... 1(425)572-0041
REDMOND
BabyArtDayCare................................ 1(425)330-0590
"Знайка"...1(425)505-2137
RENTON
Tropinka.. 1(206)235-3491
SOUTH EVERETT
Albina's Child Care............................ 1(425)347-1528

Общеобразовательные центры.

Center Davinchi ....(425) 269-2131
programs and techniques stimulate 1720 130th Ave E, Bellevue
a child's desire to learn, reflect, and contribute to development of their creative abilities
For ages 4-14

Russian's Cool!.. (425)281-8896
Русский семейный культурный центр Federal Way

Art School Ellen ....(425) 445-6829
Chess, ballet, math, art classes, piano school 18005 NE 68th ST A#110 Redmond
For ages 4-13

Russian School of Math ....(425) 518-6114
Elementary, middle, high school math enrichment courses 900 160th Ave NE Bellevue

Русская Школа «Гармония» ....(425)485-2748
русский язык, математика, 21013 29th Ave SE, Bothell
искусствоведение, история, география

ABC German School...(425) 753-6195
Preschool, elementary, middle, high 15047 Bel-Red Rd Bellevue
Adult classes –German language

АБВГдейка..(425) 698-9745
Логоритмика, звуковой анализ, рисование на нитках
For ages 3-6

Orlov Chess Academy..(206)-387-1253
Chess classes and tournaments 2501 152nd Ave NE Redmond

Brain Child Learning Center...(425) 562-9233
Mental Calculation, Early Learners Math, 3555 Bel Red Rd # 114 Bellevue
English, Math, English programs

French Immersion School.................................. .... (425)653.3970
Reading, writing, math, history, grammar 4211 W. Lake Sammamish Pkwy SE
On English and French

Emerald Ballet Theatre...(425) 883-3405
Classes in ballet, character, modern, 12368 Northup Way Bellevue
contemporary, stretching, hip hop and repertoire for ages 3-18

«Материнская грусть» или как избежать послеродовой депрессии?

Малыш пока не способен ярко и выразительно улыбаться при встрече с мамой, его удовольствие выражается скорее в состоянии успокоенности, а не в активной тяге к общению. Наступает некая пауза, когда основные навыки ухода за ребенком уже освоены, новизна впечатлений пропадает, а вознаграждение за месяцы ожидания его появления на свет и трудности родов (улыбающийся малыш, тянущий ручки и обнимающий маму) еще не наступило.
Как раз в это время происходит гормональная перестройка, которая по физическому и эмоциональному состоянию очень напоминает предменструальный синдром и первый триместр беременности (усталость, раздражительность, плаксивость и т. п.).
Для женщины абсолютно невозможно отказаться от ребенка или признаться себе и другим, что он ее не интересует, что она не чувствует удовлетворения (не говоря о материнском счастье) от своего нового состояния, а ощущает только пустоту, скуку, усталость и раздражение. Возникновение чувства к ребенку и ощущение материнского счастья как своего собственного состояния всегда в какой-то мере ожидаемо для матери.
Если этого не происходит, то возникает резкое чувство вины или ущербности, которыми трудно, а часто и не с кем поделиться. Ведь все ожидают прямо противоположного состояния от молодой матери.
Так почему же возникает послеродовая депрессия?
С точки зрения физиологии послеродовая депрессия возникает из-за интоксикации организма. После родов матка женщины открыта для различных инфекций и если инфицирование произошло, то токсины начинают отравлять все органы, включая мозг. От этого и угнетенное состояние.
По другой, более распространенной версии, во всем виноваты гормоны. Точнее, их отсутствие. Плацента, производящая прогестерон и эстроген — гормоны, отвечающие за сохранение беременности, удалена, и организм женщины переживает вторую гормональную революцию.
Начинается лактация, и выделяются новые гормоны, ответственные за наличие молока. Все внутренние системы работают в усиленном режиме, и в какой-то момент организм просто не выдерживает стресса. Наступает постнатальная печаль.
Первые месяцы, после рождения ребёнка, требуют много сил. Ребёнок плачет, у него может болеть живот, он часто плохо спит и у женщины просто не остаётся времени на то, чтобы восстановить силы. Если роды были тяжёлыми, если была сделана операция, это может ещё больше усугубить положение. У женщины может сильно болеть грудь из-за трещин сосков. Ребёнок при этом плохо ест и становится очень беспокойным. В итоге сумма этих факторов становится причиной развиться послеродовой депрессии.
Еще одной её причиной могут стать изменившиеся отношения с мужем. Вы представляли, как отец ребенка будет счастлив, ведь у него родился малыш. И вот вы вернулись из роддома, муж вышел на работу, и вы остались одна с ребенком. В растерянности перед плачущим комочком и в печали от добровольного заточения. Все разговоры с мужем о том, как тяжело вам приходится сводятся к тому, что ему не менее тяжело, ведь он работает, зарабатывает деньги, а вы дома и поспать можете. И еще, что все женщины рожают и детей воспитывают, да еще и за мужем ухаживают.
Вы испытываете бессилие, беззащитность и безысходность, тем более, если муж является единственным и основным кормильцем в семье. Вечером, после работы он ужинает, смотрит телевизор, сидит за компьютером. А вы снова одна с ребенком. В разных семьях данная ситуация

Продолжение стр.7

ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ДА ВИНЧИ»

В нашем Центре раскрываются таланты

Театральная студия «Балаганчик для детей от 3 до 15

Что сделать, чтобы жизнь ребёнка стала увлекательной и разнообразной, чтобы он учился добру на наглядных примерах, чтобы приобщить его к литературе, вовлечь в процесс творчества?

Для этого и существует театр, а точнее популярная театральная студия «Балаганчик», где происходят чудеса перевоплощения, где на смену зажатости и застенчивости приходит творческая свобода, где дети учатся ответственности и работе в коллективе, развивают творческую инициативу, эмоциональную отзывчивость и, конечно, развивают русскую речь. Занятия проводит профессиональный режиссёр.

centerdavinci@hotmail.com
(425) 896-8754 (425)269-2131
Адрес: 2801 152 Ave NE Redmond WA

www.centerdavinci.com

ШКОЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЦЕНТРА «ДА ВИНЧИ»

- Комплексные занятия для малышей «Маленький Леонардо» (2,5 -4 лет)
- Русский язык
- Литература
- Разговорная речь
- Математика, логика
- Шахматы
- Рисование, лепка
- Хоровая студия
- Танцы (балет, степ, модерн, латинские) •Театральная студия «Балаганчик» (от игры до спектакля)
- Мировая художественная культура
- Гимнастика, аэробика
- Группа продлённого дня с доставкой из школ

CHILDREN'S EDUCATION CENTER
DaVinci

centerdavinci@hotmail.com
(425) 896-8754 (425)269-2131
Адрес: 2801 152 Ave NE Redmond WA

www.centerdavinci.com



АННА МАРТКА
ПОКУПКА –ПРОДОЖА
НЕДВИЖИМОСТИ
И
ЧАСТНЫХ ФИРМ
(425)443-2216



ТЕАТРЫ

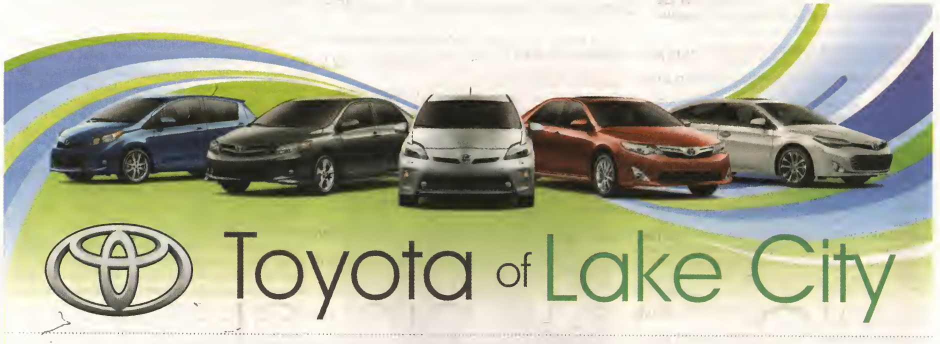
Aesop's Fables Oct. 12–27
Thistle Theatre, locations vary
Thistle Theatre's bunraku puppet theater shows are reliably artistic and entertaining, and well suited for classic tales such as Aesop's Fables. A great first theater experience for little ones.
Tickets: $8 and up; Ages 3 and older
www.thistletheatre.org

Lemony Snicket's 'The Composer Is Dead'
Benaroya Hall, Seattle
Oct. 19, 11 a.m.
The opener for Seattle Symphony's excellent Discover Music concert series uses the age-old draw of a mystery to engage kids. The composer is dead, and the audience has to help figure out who did it. The instruments are the prime suspects; interrogation and wackiness follow. Costumes are encouraged, and don't miss the preconcert activities in the lobby.
Tickets: $15–$20
Ages 6–12
www.seattlesymphony.org

The Haunted Theatre: Backstage Tour & Eerie Dances
Tacoma City Ballet
Oct. 19–27
Haunted tour and ballet performances featuring bats, ghosts, witches, mummies, monsters and skeletons. Book early.
Tickets: $5–$6
All ages
www.tacomacityballet.com

Dracula
International Ballet Theatre, Bellevue
Oct. 25–27
International Ballet Theatre's annual production of the dark and mesmerizing tale of Dracula features not only classical ballet, but clogging, tap dancing, juggling and magic.
Tickets: $25 and up
All ages
www.ibtbellevue.org

Chicken Little
StoryBook Theater; locations vary
Oct. 26–Nov. 24
StoryBook Theater's original, entertaining and interactive short musicals are an ideal first (or 10th) theater experience for kids. This fall, StoryBook rewrites the timeless story of Chicken Little.
Tickets: $10
Ages 3 and older
www.storybooktheater.org



New 2013 Toyota
Prius



$229.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
Camry



$209.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
Venza



$309.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
RAV4



$239.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
Highlander



$379.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
Sienna



$309.00+/month
for 36 months



VERA ANATOLIY
Internet Sales & Leasing Consultant
Direct Line: 206-707-9449 (text welcome)

SHOWROOM HOURS
Mon-Sat 9-9 **Sun 10-8**

TOYOTA & SCION OF LAKE CITY
13355 Lake City Way NE
Seattle, WA 98125
206-366-3100
toyotaoflakecity.com
scionoflakecity.com
SeeDriveSmile.com
facebook.com/VeraAtToyotaOfLakeCity

Все мы хотели бы получать от нашей жизни удовольствие и счастье, и особенно это относится к семейной жизни и к любви. Любовь и счастье - понятия, почти неотделимые друг от друга. Однако, очень часто на прием к консультанту приходят женщины с жалобами на свою семью, на то, что у них в жизни что-то не так.
Давайте подслушаем, о чем измученная хозяйка рассказывает консультанту, если случайно попадает на прием...
Что если в своем апартменте или доме вы занимаете ровно два с половиной метра площади, а все остальное - муж и дети. Вам негде и некогда заняться своими личными делами. Поэтому вы ими не занимаетесь, а занимаюсь только своей семьей.
Что если вы полностью растворилась в семье, и границы вашего личного "Я" стерлись. Человек уже не понимает, где заканчивается "Я" и начинается "семья". У нее нет личного пространства, нет личного времени, нет своих личных дел, и это ее угнетает.
Что если вы несёте всю ответственность за то, чтобы ваша семья была обеспечена. Вы чувствуете, сто должны быть хорошей женой и матерью, поэтому это - ваши обязанности.
Что если вас тяготит постоянное чувство долга и ответственности за всю семью. Ваша жизнь превратилась в одно сплошное "я должна, я обязана".
- Я работаю, я покупаю продукты, стираю, готовлю, делаю уборку в доме. Кроме меня, это никто не будет делать. Я не могу оставить их голодными, а их рубашки - грязными. И мне никто не помогает, никому в моей семье нет дела до того, кто будет делать эти домашние дела - конечно, я.
У измученной домохозяйки появляются негативные мысли о семье. Они постепенно, по мере развития синдрома, заменяют радость, любовь и счастье, которые когда-то были основой для брака и для рождения детей.
- Я верчусь, как белка в колесе. Я чувствую, что это - замкнутый круг, из которого нет выхода.
Такой образ жизни, который ведет женщина с "синдромом замученной домохозяйки", действительно напоминает замкнутый круг. И если вы - случайно или закономерно - попали в этот круг, то можно вспомнить знаменитую пословицу: "Из замкнутого круга есть как минимум один выход. Он расположен там же,

Синдром измученной хозяйки.

где и вход". И для того, чтобы вырваться из "замкнутого круга", чтобы перестать быть теткой и снова стать женщиной, нужно изменить образ жизни в целом.
Какие пути выхода из "замкнутого круга" предлагают современные консультанты психологи для женщин?
Во-первых, нужно осознать, что вы находитесь именно там. Посмотрите на себя в зеркало. Посмотрите со стороны на то, как вы идете по



улице, на то, как одеваетесь, на то, как выглядите.
Обязательно нужно выделить для себя свое личное пространство и время. Это означает, что у вас должна быть своя комната, свой шкафчик с одеждой, свой рабочий стол, свое личное время, которое вы посвящаете только себе. Пусть это будут хотя бы два часа в день - те два часа, когда вы приводите себя в порядок (не спеша, не на бегу), когда вы делаете зарядку, когда вы общаетесь со своими, личными друзьями и подругами.
Оградите это пространство и это время от посягательств своих домашних (они, скорее всего, не воспримут это новшество с радостью, будут протестовать, и пытаться по-прежнему переходить границы).
Разделите домашние обязанности между всеми членами семьи. Это тоже потребует хлопот - вам нужно будет приучить их выполнять те функции, которые раньше были им не свойственны. Очень часто женщины возражают, говоря, например, о том, что "Мой муж не в состоянии даже заварить чай, он обязательно что-то прольет или разобьет". Но на самом деле это не так, это иллюзия, которая существует только в мыслях измученной домохозяйки. И хотя это не так просто, от этой иллюзии нужно отказаться - себе же во благо.
Откажитесь от слов "я должна, я обязана". Каждый раз, когда вы что-то делаете с чувством "я должна", задайте себе простые вопросы:
- Кому я должна?
- Почему я должна?
- Что случится, если я этого не сделаю?
Вспоминайте и приобретайте "я хочу". Ищите такие дела, которыми вы занимались бы с удовольствием. Может быть, это будет то, на что обычно не хватает времени. "Примеривайте на себя" необычные и непривычные для вас занятия, увлечения. Вспоминайте, чем вы на самом деле хотите и мечтаете заниматься.
Начинайте отдавать себе долги. Долги перед собой - это те вещи, которые вы себе не позволили купить. Это время, которое вы на себя не потратили. Это ваши друзья и подруги, общение с которыми вам необходимо, но вы забыли об этом. Долги - это также ваша физическая форма (когда вы в последний раз делали зарядку? Когда в последний раз были на природе?)
Ломайте свои привычки и стереотипы. Если каждое утро вы пьете кофе - выпейте чай. Если ходите на работу одной и той же дорогой - смените маршрут. Смените позу, когда занимаетесь любовью. Если вы будете это делать, то удивитесь, сколько новых ощущений до сих пор было скрыто от вас, насколько многого вы себя лишали.
И наконец, нарисуйте себе картинку вашей идеальной жизни. Картинку о том, как бы вы хотели жить, чем вы хотели бы заниматься, от чего получаете удовольствие. Это может быть действительно рисунок, выполненный фломастерами или карандашами. Также это может быть рассказ, сочинение на эту тему. Уделите этому время - и сравнивайте каждый прожитый день с этой картинкой, пытайтесь приблизиться к ней. И если вы будете настойчивы в этом, настанет тот день, когда вы скажете себе: "Это был идеальный день моей идеальной жизни!"

Высказывания о воспитании Гилберта Кийта Честертон – английского мыслителя, журналиста и писателя конца XIX — начала XX веков.

«В воспитании все дело в том, кто воспитатель. Воспитание детей всецело зависит от отношения к ним взрослых, а не от отношения взрослых к проблемам воспитания».
«Детская прелесть кроется в том, что с каждым ребенком все обновляется и мир заново предстает на суд человеческий»,
«Отдых - это перемена занятий».
«Взрослые не играют в игрушки только по одной, вполне разумной причине: у них не хватает на это времени и сил. Играть, как играют дети, — самое серьезное занятие в мире; и как только суета мелких обязанностей и бед обрушится на нас, нам приходится отказаться от такого огромного, дерзновенного дела. Нам хватает сил на политику и бизнес, на искусства и науки; но для игры мы слабы».



«Материнская грусть» или как избежать послеродовой депрессии?

развивается по-разному. Кто-то пытается достучаться до мужа, но если это не удается, то начинаются взаимные упреки, скандалы. Другие мирятся со сложившейся ситуацией, принимая это как «женскую участь». Некоторые ждут, когда ребенок пойдет в садик, чтобы выйти на работу и развестись. Ситуаций множество.
Еще одной причиной депрессии может стать непринятие женщиной своего тела. После родов остался лишний вес, а сбросить его так и не удается. Заботясь о грудном молоке, женщина старается есть все то, что нужно ее малышу. Затем декретный отпуск, сидение дома, переедание на нервной почве, несбалансированное питание, когда основной прием пищи приходится на позднее вечернее время. Снижается самооценка, женщина перестает уделять себе время, портятся отношения с мужем, с близкими ей людьми.
Оттенков послеродовой депрессии много, но всех их объединяет одно – ухудшение настроения, плаксивость, раздражительность, вялость, апатичность, частые перемены настроения, нежелание жить, обвинения мужа, ребенка в своих проблемах и др.
Признаком послеродовой депрессии является и чувство угнетённости. Появляется нервозность, страх, апатия, чувство постоянного беспокойства. Женщина начинает страдать бессонницей. Это ещё больше мешает ей восстановить силы после тяжёлого дня. Что же делать, если послеродовая депрессия все же возникла? Конечно, каждый случай уникален и требует строго индивидуального подхода. Но, как всегда, есть и некоторые общие рекомендации:

1. Принять свое состояниекак существующее: оно уже есть, как это ни печально. Ведь то, что мы переживаем, это не хорошо и не плохо — это просто есть. А все, что есть на свете, имеет свои причины возникновения, свой путь течения и свой конец. Послеродовая депрессия — это естественное состояние (хотя и не у всех возникающее), и она обязательно пройдет.

2. Не держать все в себе. Это лишь кажется, что после родов женщина сразу становится счастливой матерью, причем автоматически. Поговорите с теми, кто уже рожал (лучше, если недавно: легкие формы послеродовой депрессии быстро забываются). Увидите, что вы не одна оказались в таком положении, большинство женщин в той или иной мере испытывали это неприятное состояние. Но поделиться этой бедой лучше с тем, кто может понять и принять ваше состояние, а не будет судить и обвинять.

3. При послеродовых депрессиях обязательно поддерживающее и внимательное отношение членов семьи. Если вы чувствуете, что такое отношение не появляется само по себе, то есть два выхода:
а) Можно попробовать изменить имеющуюся ситуацию в лучшую сторону. Возможно, простое объяснение, душевный разговор с кем-то из членов семьи (или со всеми сразу) покажет вам, что не они, а вы сами обвиняете себя во всех грехах и поэтому ожидаете такого же отношения со стороны близких. Если вы сомневаетесь в понимании и поддержке, то постарайтесь выбрать хотя бы одного союзника, который встанет на вашу сторону, будет опорой и «подушкой для слез». С его помощью легче будет изменить ситуацию в семье, да и внутри себя.
б) Если самой изменить семейную ситуацию не удается, то можно найти «внешнюю поддержку»: подругу, а еще лучше — психолога. Этот ход всегда должен иметь в перспективе возможность налаживания взаимопонимания в семье, пусть даже после окончания депрессии.



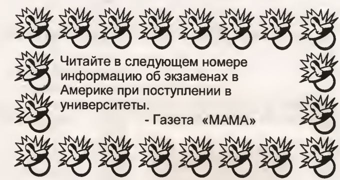
- С днем рождения, мама!!!

4. Ребенок не должен стать жертвой послеродовой депрессии. Как это важно для ребенка, понятно без дополнительных объяснений. К сожалению, в его жизни это проявится значительно позднее, а пока вроде бы все в порядке: ест, спит, не болеет. Но у матери всегда явно или смутно есть ощущение, что она недодает своему малышу чего-то очень важного и необходимого. Это только усугубляет ее и без того сложное состояние. Поэтому, лучше не заставлять себя изображать счастливую мать, а предоставить тем, у кого уже есть желание и возможность отдавать любовь ребенку, делать это как можно больше и чаще. Немаловажно для молодой мамы знать и то, что как бы ни сложился этот трудный в ее жизни период, все равно для малыша она — единственная, незаменимая, самая любимая. И такой останется навсегда, несмотря на то, что в течение нескольких недель кто-то будет его любить больше и эту любовь проявлять ярче.

5. Из депрессии можно выйти только по пути удовольствия и активности. Как не странно, но мы советуем ей больше гулять, ходить в гости, заниматься собой и вообще доставлять себе всякие удовольствия. Но ведь депрессия — это не вина матери, а ее беда, и беда, требующая неотложной и интенсивной помощи. Одной из форм этой помощи, причем важнейшей, является поднятие общего физического и эмоционального тонуса. Если это произойдет, то женщина справится с депрессией сама, без посторонней помощи и довольно быстро. Но семья должна поддержать ее в этом и хотя бы частично принять на себя заботу о ребенке. Только в этом случае мама сможет заняться поднятием своего физического и эмоционального состояния из глубокой ямы депрессии.
Из практических рекомендаций можно сказать следующее:

1.*Постарайтесь найти для себя интересных вам друзей, больше общайтесь, не замыкайтесь на своих домашних обязанностях.*
2.*Чаще привлекайте мужа к уходу за ребенком, объясните, насколько ребенку нужен отец.*
3.Займитесь своим телом: запишитесь на *занятия фитнесом или йогой, посещайте косметолога и других специалистов, которые помогут вам сохранить красоту и здоровье.*
4.*Если возможно, то наймите няню или подключите к воспитанию малыша бабушек.*
5.*Любите и принимайте себя такой, какая вы есть.*
6.*Научитесь говорить «нет», вы никому ничего не должны. Если вам не хочется чего-то делать, вы вправе этого не делать.*
7.*Не позволяйте мужу или родным давить на вас в своих интересах.*
8.*Не стесняйтесь просить о помощи. Скажите своим родным, как вам тяжело и попросите их помочь вам.*

Если вам кажется, что происходят вещи, с которыми вы не в силах справиться самостоятельно, любые попытки изменить ситуацию терпят неудачу, лучше обратитесь за помощью к профессиональному психологу, ведь, с его помощью значительно проще найти причины существующих проблем, а значит быстрее выйти из сложившегося тупика.



Читайте в следующем номере информацию об экзаменах в Америке при поступлении в университеты.
- Газета «МАМА»

All Rights Reserved by Atourus LLC Team©. The reproduction of whole or part without written permission is prohibited. The publisher of this newspaper doesn't assume the responsibility for statements made by advertisers and writers. Внимание! Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.Перепечатка с газеты "Мама" только с разрешения редакции журнала. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произвидения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование материала на територии США.

Preschool and Kindergarten for 3-6 year olds





Spectrum Academy

Celebrate Childhood!

Whole-Brain Learning
Challenging Curriculum
Communication and Social Skills
Before/after school care
Summer camps

For more information and a tour please contact us at
425-885-2345 or ubutte@hotmail.com
2576 152nd Ave. NE, Building B
Redmond WA 98052 (Overlake Center

7355 148th Ave.NE Redmond WA 98052
(Redmond Center)





www.SpectrumAcademy.us

Краткое собщение от
редакции газеты «МАМА»

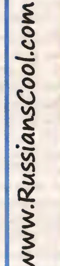
Уважаеме Читатели!

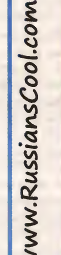
Нам очень драгоценно Ваше живое участие в нашей газете, и мы приглашаем Вас! В этой газете Ваше мнение сможете быть опубликованно и услышанно. Нам нужны «живые» темы которые беспокоют или небеспокоют, радуют или огорчают Вас. Пишите нам до 15 числа, каждого месяца на mamanewspaper@gmail.com.

Уважаемые Рекламодатели!

По вопросам связанным с размещением рекламы пишите на mamanewspaper@gmail.com.

Газета «МАМА» создана при поддержке фирмы Atourus LLC. «Destination services for you and your Family» To advertise, please email at mamanewspaper@gmail.com. All Rights Reserved by Atourus LLC Team©.



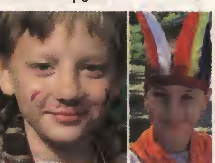


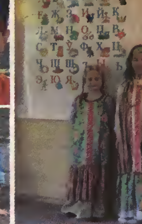
Russian's Cool!

Русский семейный культурный центр г. Федерал Вэй

*Приглашаем детей и взрослых
на занимательные уроки для любого возраста
по русскому языку и культуре, рукоделию и искусству,
на занятия "МАМА И Я" для малышей от 1,5 лет,
уникальную программу ABC ENGLISH AND ME для 3-4-леток,*

*а также
к участию Русского семейного клуба "ПОДСОЛНУХИ",
на встречи "РОДИТЕЛЕЙ КРУГЛОГО СТОЛА",
на RUSSIAN STORY TIME в библиотеке Федерал Вэй
и многое другое!*







Бесплатная

газета «МАМА»

только для Вас!